

Болезнь коронавируса (COVID-19)

Ситуация с заболеванием новел коронавирусом (COVID-19) развивается стремительно, поэтому населению рекомендуется проверять электронную страницу COVID-19 Департамента здравоохранения и страницей CDC для получения текущей информации

1. Какие типичные симптомы болезни COVID-19?

Сообщается что заболевания варьирует от слабо выраженных симптомов до тяжелых состояний требующих госпитализации, а также смертность. Симптомы включают:

- Температура
- Кашель
- Затрудненное дыхание

2. Как распространяется вирус?

Как и другие респираторные заболевания как грипп, человеческий коронавирусы обычно передаются от зараженного человека, у которого проявляются симптомы, через:

- капельные частицы образующиеся при кашле и чихании
- близкий контакт, например, уход за инфицированным больным
- прикосновения к предметам или поверхностям, на которых находится вирус, и последующее дотрагивание до рта, носа или глаз немытыми руками

3. Как я могу защитить себя во время поездок на общественном транспорте?

Как и в случае с другими респираторными болезнями, существуют меры профилактики для снижения риска заболевания или заражения других людей циркулирующий вирусами. Вам следует:

- Оставаться дома, если вы больны.
- Если возможно, находиться на расстоянии примерно шести футов от людей с кашлем или температурой, которые могут быть больны.
- Используйте дезинфицирующее средство для рук с содержанием 60 % спирта минимум после прикосновения к обычным поверхностям, как столбы, турникеты, держащий за ремень или ручки. Всегда мойте свои руки, если они заметно грязные
- Не трогайте свои глаза, нос и рот немытыми руками.
- Старайтесь ездить на автобусах и поездах, когда они не загружены. Уезжайте с работы по раньше или по позже если это возможно.
- При проходе через турникеты толкайте их тазобедренной частью тела или задней стороной ладони

4. Нужно ли мне носить маску для лица во время поездок на общественном транспорте?

Людам, чувствующим себя хорошо, не рекомендуется носить маски для лица для защиты от COVID-19, если это не рекомендовано медицинским работником.

Болезнь коронавируса (COVID-19)

5. Что еще я могу сделать, чтобы защитить себя?

- Мойте руки чаще водой с мылом минимум 20 секунд, особенно после посещения туалета, перед едой и после сморкания, кашля или чихания
- Протирайте и дезинфицируйте предметы и поверхности с помощью обычных бытовых чистящих средств в виде спрея или салфеток для уборки.
- Прикрывайтесь салфетками при кашле или чихании, выбрасывайте салфетки в мусор. При отсутствии салфетки используйте рукав одежды (не руки).
- Сделайте прививку чтобы не допустить заболевание гриппом если вы еще не сделали.
- Всегда проверяйте надежные источники для получения текущей, правильной информации о COVID-19.
 - Департамент Общественного Здравоохранения округа Лос-Анджелес (LACDPH, в рамках округа)
 - <http://publichealth.lacounty.gov/media/Coronavirus/>
 - Департамент общественного здравоохранения Калифорнии (CDPH, в рамках штата)
 - <https://www.cdph.ca.gov/Programs/CID/DCDC/Pages/Immunization/nCOV2019.aspx>
 - Центры по контролю и профилактике заболеваний (CDC, на уровне страны)
 - <http://www.cdc.gov/coronavirus/novel-coronavirus-2019.html>
 - Всемирная организация здравоохранения (WHO, международный уровень)
 - <https://www.who.int/health-topics/coronavirus>

Если у вас есть вопросы, и вы хотите с кем-то поговорить, позвоните по номеру 2-1-1